

我省扎实推进老年医学科规范化建设

4月10日,河南省卫生健康委召开2025年老年医学科规范化建设工作培训会议,为提升老年医学医疗服务水平按下“加速键”。会议指导各地卫生健康管理部门和二级以上综合医院系统学习老年医学科规范化标准要求,做好老年医学科规范化建设与评估工作。

据统计,目前,全省二级以上综

合医院设置老年医学科557家,占比达到93.3%,其中公立医院设置老年医学科占比达到96.9%。按照河南工作计划,2025年,全省规范设置老年医学科比例达到30%;到2027年,全省规范设置老年医学科比例达到80%。

为确保规范化建设工作落到实处,河南省卫生健康委要求各地按

照工作要求,组织本辖区二级以上综合医院,按照老年医学科规范化建设方案及评估标准,推动落实各项任务;要做好老年医学人才培养计划,持续加强老年医学人才培养;要建立完善质控评价体系,确保老年医疗服务质量;要协调完善支持政策,激发医疗机构内生动力和创新活力。二

级以上综合医院要将老年医学科规范化建设和老年友善医疗机构建设纳入年度规划,每年安排专项资金,用于支持老年友善医疗机构和老年医学科建设与发展;要进一步优化内部绩效考核制度,对老年医学科医护人员在职称晋升、绩效分配等方面给予支持倾斜。

(据4月15日《医药卫生报》)

市疾病预防控制中心

垃圾分类树新风 共享绿色新生活

本报讯 (记者 刘伟)4月11日,周口市疾病预防控制中心联合周口市预防医学会深入市城乡一体化示范区文昌街道,开展“垃圾分类树新风 共享绿色新生活”主题宣传活动。

在活动现场,市疾病预防控制中心

中心的志愿者通过设置宣传展板、发放宣传资料等方式,向居民普及垃圾分类方法,积极引导居民树立环保意识,培养良好的垃圾分类习惯。同时,志愿者还耐心解答居民提出的各类垃圾分类问题。

“这些宣传展板做得太好了,文字简单,图片也很生动。志愿者非常热心,把垃圾怎么分类都给我讲清楚了。”社区居民王大娘满意地说。

此次活动共发放宣传资料300余份,覆盖居民300余人,取得了良

好的社会效果。市疾病预防控制中心相关负责人表示,此次活动显著提升了社区居民对生活垃圾分类的参与意识,引导他们成为环境优化的推动者、生态环保的践行者,为生活垃圾分类工作的持续深入推进提供了有力支持。



视觉新闻

4月11日,太康县人民医院开展2025年上半年消防安全知识培训暨疏散技能应急演练。图为活动现场。

记者 李鹤 摄



市第六人民医院

助患者告别春季失眠

本报讯 (记者 李鹤)近日,32岁的李先生到周口市第六人民医院就诊。他说,每到春季,失眠就“不期而至”,使他难以工作。经过一段时间的治疗,他的症状有所好转。

据了解,近几年,每到春季,李先生夜里总是多梦易醒。他曾尝试多种方法,但效果不佳。今年再次

受到失眠困扰的他选择到医院就诊。

市第六人民医院睡眠医学科高医生接诊后,诊断李先生患了睡眠障碍。之后,他为李先生制订综合治疗方案。经过治疗,李先生的睡眠状况明显改善。

高医生介绍,春季气温回升、昼

长夜短,人体的生理节律也会受到影响。此外,春季气压变化大,容易影响自主神经功能,使人出现焦虑、烦躁等情绪,进而影响睡眠质量。

他提醒,改善春季失眠症状,要规律作息,即使是周末也不要睡懒觉,以维持生物钟的稳定。要适量运动,多散步、慢跑,但睡前2小时

内避免剧烈运动。饮食方面,要避免摄入咖啡因、酒精和辛辣食物,晚餐宜清淡。可以尝试冥想、深呼吸或温水泡脚来放松身心。卧室要保持安静、舒适,睡前避免使用电子产品。如果长期失眠,或伴随明显的焦虑、抑郁等情绪,应及时就医,寻求专业帮助。

市中心医院

“生死时速”诠释医者仁心

本报讯 (记者 晋淑娟)4月1日,一名中年男子在周口市中心医院内突发疾病,昏厥不醒。经现场工作人员抢救,他转危为安。4月14日,周口市中心医院党委决定对该院人民路院区门诊办及参与抢救的工作人员予以通报表扬,并给予奖励。

4月1日傍晚,一中年男子在该院人民路院区门诊楼电梯内突发呼吸骤停,昏厥倒地,生命体征急剧恶化。人民路院区门诊办工作人员迅速启动应急机制,展开了一场与死神竞速的生命救援。各部门高效衔接、无缝配合,最终使患者转危为安。

这感人的一幕被现场群众用手机记录并发布至网络,受到了社会各

界的高度关注。国内主流媒体相继刊发专题报道,充分肯定该院“生命至上、患者至上”的服务理念,展示了该院常态化开展急救演练、标准化建设应急体系的显著成效。

4月14日,周口市中心医院党委高度赞扬全院医务工作者在日常诊疗等多方面所展现出的责任担当和奉献精神,对人民路院区门诊办公室及参与救援的工作人员进行全院通报表扬,并给予奖励。同时,希望全院职工以先进为榜样,秉持“团结、奉献、笃行、卓越”的精神,锤炼过硬本领,坚守医者初心,共同铸就守护人民群众生命健康的钢铁长城。

市中医院

护士拾金不昧 手镯物归原主

本报讯 (记者 刘伟)4月14日,市民陈女士在周口市中医院CT室就诊时不慎遗失一个40克重的金手镯,幸被医务人员及时发现并主动归还。这一拾金不昧的善举彰显了该院医务工作者的高尚品格。

据了解,61岁的陈女士身体不适,到周口市中医院就诊,医生建议其接受心脏造影检查。随后,她到该院CT室进行检查。为便于医务人员操作,她随手将金手镯递给了陪同的姐姐。检查结束后,姐妹两人匆匆离开,未察觉到手镯已从口袋滑落至候诊区。

过了一会儿,CT室护士长王桂花和护士王君来到候诊区,发现了手

镯。她们立即收起手镯并上报门诊部。之后,她们核对当日就诊记录,根据患者信息逐一去寻找。经过近一小时的排查,她们终于联系上了陈女士。陈女士赶忙返回CT室,取回了手镯。“没想到还能找回来,真是太感谢了!”陈女士感激地说。

周口市中医院相关负责人表示,多年来,医院始终将“以患者为中心”的服务理念融入日常工作,定期开展医德医风教育。他们还在门诊大厅设立了失物招领处,以便患者快速找回遗失物品。未来,周口市中医院将持续提升医疗服务质量,为患者提供优质高效的医疗服务。

项城市第一人民医院

为糖尿病患者成功“保足”

本报讯 (记者 郑伟元)近日,项城市第一人民医院介入血管外科收治了70岁的牛大娘。她因糖尿病导致右足肌肉溃烂,并出现感染症状。经过该院多学科会诊及一系列治疗,她的右足得以保全。

据了解,牛大娘长期受糖尿病和脑血管疾病的困扰。近期,她的病情愈发严重,便到项城市第一人民医院就诊。该院介入血管外科主任刘海涛接诊后,发现她的右足严重溃烂、感染,面临着截肢的风险。面对这一情况,刘海涛立即组织该院内分泌科、血液

科、神经内科、骨科和感染科等多学科专家进行会诊。专家为牛大娘制订了科学、合理、规范的治疗方案。

经过治疗,牛大娘的足部伤口逐渐愈合,各项身体指标也恢复正常。目前,牛大娘已顺利出院。

刘海涛介绍,糖尿病足作为糖尿病的严重并发症之一,其治疗难度大,治疗周期长。糖尿病患者应每日自查足部,保持足部清洁干燥。此外,定期监测血糖、控制血糖在合理范围内以及及时就医同样重要。

周口淮海医院

探索阿尔茨海默病治疗新路径

本报讯 (记者 史书杰)近日,周口淮海医院(原周口手外科医院)副主任医师祝海峰带领显微外科团队,成功为一名阿尔茨海默病患者实施“颈深淋巴结-静脉吻合术”。这标志着该院在治疗神经退行性疾病领域取得了突破性进展。

74岁的郑先生于2021年无明显诱因出现记忆力减退、方向感差、反应迟钝等症状。药物治疗一段时间后,他的病情并无好转。今年4月,他到周口淮海医院就诊,经多学科会诊及检查,被确诊为阿尔茨海默病。经郑先生家属同意后,祝海峰决定为其实施“颈深淋巴结-静脉吻合术”。

“阿尔茨海默病是由患者脑部堆积了过多的代谢废物导致的,如果把

这些废物排出来,症状就会好转。这就是‘颈深淋巴结-静脉吻合术’的治疗原理。”祝海峰介绍。手术中,他们采用超级显微外科技术,使用高精度手术显微镜将郑先生双侧颈深淋巴结系统与静脉精准吻合,同时对其颈部神经和肌肉进行松解,促进阿尔茨海默病的致病蛋白转运出颅。经过5个多小时的手术,郑先生安全返回病房。目前,他正在积极接受后续的康复治疗。

周口淮海医院相关负责人说,阿尔茨海默病是一种中枢神经系统的退行性病变,主要发生在老年期或者老年前期。下一步,他们将推动阿尔茨海默病的早筛早诊,完善精准治疗体系,为更多老年人守护健康、“唤醒”记忆。

健康周口

开展爱国卫生运动 加强病媒生物防制

2025年4月是第37个爱国卫生月,今年的宣传主题是“爱卫新篇章,健康‘心’生活”。病媒生物防制是爱国卫生工作的重要组成部分。

蚊子

源头杜绝:清除房前屋后各类容器里的积水。贮水容器、水植盆景等每周更换1~2次水。不乱丢饮料瓶等垃圾,废旧车胎勿露天堆放,从源头上杜绝蚊子滋生。

防飞入:安装纱门、纱窗,阻挡蚊子进入室内。对“漏网之蚊”可以用蚊拍击打,或者用蚊香等驱赶。

去“痒”:被蚊子叮咬后不要搔抓,用肥皂、洗手液清洗叮咬处,也可冷敷缓解不适。

苍蝇

防飞入:在建筑物的出入口安装纱门、纱窗和风幕机。

捕杀:可根据室内外环境,选用合适的灭蝇器捕杀苍蝇。垃圾箱、垃圾中转站等局部区域蝇密度高,可适当使用药物灭杀。

养成良好习惯:保持环境干净整洁,做到垃圾日产日清。

蟑螂

断绝生存条件:做好室内清洁,及时清除垃圾杂物,封堵房间里的孔、洞。

防进入:下水道口要安装地漏。要检查物品,避免携带蟑螂及其卵鞘。

灭杀:一旦发现蟑螂踪迹,可以用粘蟑纸、灭蟑饵剂等进行灭杀。

鼠类

清除鼠迹:鼠粪鼠洞鼠咬痕,室内室外全要清;厨房厨房是重点,清除鼠迹须彻底。

防进入:把与外界相通且直径≥0.6厘米的各种孔、洞封堵好。在重点部位安装挡鼠板。

捕杀:要是发现老鼠窜入室内,可用粘鼠板、鼠笼、鼠夹等捕杀。室外可在灭鼠饵站投放鼠药灭鼠,但要避免人畜误食。

(周口市疾控中心 于学华)

如何避免运动损伤

春天,万物生长,是运动的好时期。那么,我们该如何避免运动损伤呢?

运动前做好热身

热身不仅可以提升肌肉温度,还能提高运动者的专注度,减少运动损伤。在运动前应进行5~10分钟的热身,如踝关节画圈、摆腿、行进间弓步转体、侧向跨步摸地、原地快速踏步、高抬腿踏步等。注意,热身要有针对性,比如在进行上肢力量练习前,要着重激活上肢肌群。

运动时补水

运动时补水可调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。应少量多次补水,不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前喝300~500毫升水,提前储备水分。在运动过程中,每15~20分钟补水100~150毫升,保持身体水分充足,如果活动强度较大或天气炎热,可适当增加饮水量。运动结束后,要根据出汗情况补充500~1000毫升水,帮助身体恢复。

切忌单次大量饮水,以免引发水中毒。

饮用水水温以15℃为宜,避免过冷过热。水温过低会刺激胃肠道,水温过高不利于快速补水。

运动后如何快速恢复

放松身体。在运动过程中,肌肉处于收缩状态,运动结束后及时牵拉肌肉,能够帮助肌肉恢复到自然长度,缓解紧张状态。放松的方式因锻炼部位不同而有所区别,应根据所参与的运动项目有针对性地选择适合的拉伸动作。

补充营养。运动结束后,合理进食有助于身体恢复。运动后,可适量补充碳水化合物,搭配优质蛋白质(如鸡蛋、牛奶、豆制品等)及新鲜果蔬,保持营养摄入均衡。

避免熬夜。良好的睡眠可以促进身体恢复,增强免疫力,对体能储备与身体健康都有好处。

(周口市疾控中心 徐永光)

健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkrbwsb@126.com

